

# Ett varmare Partille

”Ett varmare Partille” är ett samarbete mellan kommunen, kyrkor, föreningar och bostadsbolag för att skapa ett samhälle där vi ser och bryr oss om varandra. Genom att bygga ett mer medmänskligt samhälle vill vi främja social gemenskap och minska ofrivillig ensamhet. Arbetet inleds med fokus på äldre, men tanken är att successivt inkludera alla åldersgrupper.

Det finns många mötesplatser och aktiviteter som uppmuntrar till social samvaro, och här lyfter vi fram några av dem. Bjud gärna med en vän eller granne och besök en träffpunkt – ett tillfälle att skapa nya kontakter och umgås med andra.

## ”De som är med håller sig friska längre”

Mötesplatser ger både en social tillhörighet och bättre hälsa.

– Om man är på en mötesplats så ingår man i ett socialt sammanhang. Man skapar också en struktur i vardagen och får en meningsfullhet, säger Lars Svensson, tidigare lektor och forskare vid Högskolan Väst i Trollhättan, som forskat kring mötesplatser för äldre.



”Mötesplatser förebygger isolering och bryter vardagslunken”, säger Lars Svensson som forskat om mötesplatser för äldre.

Under vårt yrkesliv träffar vi människor varje dag på jobbet, men när vi slutar arbeta så försvinner det sammanhanget. Då kan olika typer av mötesplatser fylla det utrymme.

– Jag tror att det finns en uppenbar risk att man isolerar sig om man inte har någonting att gå till. Om man har en tid att passa så måste man komma upp ur sängen. Det skapar en daglig rytm som man lätt tappar annars.

**Vad får man ut av att gå till en mötesplats?**

– Det kan vara olika saker. Man kan skapa upplevelser av att lyssna på ett föredrag eller gå på en utställning och då måste skärpa sina sinnen för att hänga med. Om man sticker eller slöjdar, så upprätthåller man sin förmåga. Och tar man en promenad så tränar man sin styrka och rörlighet. Men det finns en sak som är gemensam för alla mötesplatser – man pratar. Man pratar och pratar.

Lars Svensson är själv pensionär nu och har gått med i en hantverksgrupp.

– När jag kom dit så frågade jag vad det gick ut på. Jag fick svaret att ’Vi gör ju lite grejer, men det viktigaste är ändå att ha någon att prata med.’ Det blev väldigt tydligt att det är den sociala gemenskapen som man efterfrågar.

### Samtalets betydelse

Samtalet har en central roll på alla mötesplatser.

– Många går hemma och funderar på saker, min hund behöver avlivas eller mina barn kommer inte och hälsar på. Man mår bra att ha någon att prata med.

Det kan både handla om vardagliga saker och lite djupare ämnen.

– Det kan vara bekymmer både för sig själv, sina barn och barnbarn. Det är mycket man går och undrar över. En del tror att man behöver professionell hjälp, men

jag tror att man många gånger behöver prata med någon i samma ålder som kan förstå situationen.

### Tunna band

På mötesplatserna skapas tunna band mellan dem som är med. Tunna band är kontakter som är ytliga men återkommande och som uppstår i vardagliga sammanhang. Man kanske bara hälsar på varandra, eller så börjar man småprata. Det kan i förlängningen leda till att vänskapsrelationer skapas.

De tunna banden skiljer sig från tjocka band, som är vänskaps- eller släktband. De tunna banden är mindre förpliktande.

– Man utvecklar tunna vänskapsband och samtalskontakter och de har ett emotionellt värde. Man känner sig trygg om man har någon att prata med.

Med åren har de tjocka banden en tendens att tunnna ut. Man förlorar sin livskamrat, släkt och vänner.

– Då finns det stor risk för ensamhet, men då kan mötesplatsen

bidra till att man ändå får ett socialt sammanhang.

### Bättre hälsa

Lars Svenssons forskning visar också att mötesplatser främjar hälsan.

– ’Jag har mina krämpor men jag glömmer dem när jag är på mötesplatsen.’ Så uttryckte sig många i våra intervjuer. Man mår bättre om man har kontakt med andra. Många sa också att ’om jag inte hade tillgång till den här mötesplatsen så skulle jag inte blivit så här gammal. Då skul-

### ”Häng med!”

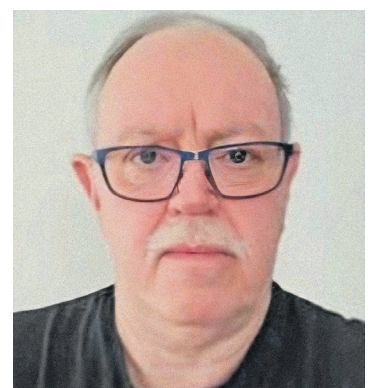
**Hur gör jag för att få med mig någon till en mötesplats?**

1. Börja hälsa på grannarna och få lite kontakt.

2. Efter ett tag börjar ni kanske prata lite om ditt och datt.

3. Berätta vad du är med i för aktiviteter och hur roligt du har när du är där.

4. Efter ett tag kan du fråga om de vill följa med dig till din aktivitet. Låt dem känna att det är ett erbjudande utan krav. De behöver inte prestera något utan kan bara följa med och se hur det är.



”Det viktigaste med mötesplatsen är att den ska vara frivillig och att det är en ändamålsenlig lokal. Och att det ska finnas kaffe”, säger Lars Svensson som forskat om mötesplatser för äldre.

le jag bara sitta i min lägenhet och vänta på döden.’ Att vara aktiv förhindrar att man blir sämre än man egentligen är. Så det finns en oerhörd potential för friskvård i det här. De som är med håller sig friska längre.

Man kan se att de som är aktiva har mindre behov av hemtjänst och besöker heller inte vårdcentralen lika ofta.

– Den här typen av verksamhet är så hälsofrämjande. Det är ingen tvekan om det! Det handlar både om den psykiska och den fysiska hälsan. Man känner att man mår bättre.

# Upptäck nya aktiviteter och mötesplatser

Här presenteras ett urval av allt som händer! Hittar du inget som passar dig? Kontakta gärna kommunens seniorlotsar för mer information om fler verksamheter. Bjud med någon du känner eller kom själv – vi ser fram emot att träffa dig!

## Partille kommun i samarbete med olika aktörer

**Kontakt:** Emma Johnsson, 031-792 12 39, emma.johnsson@partille.se

### Pratcafé

Tisdag, ojämbna veckor, klockan 10.30 – 11.30. Vi bjuder på kaffe och småkaka.

**Adress:** Kaféet i Kulturum, Gamla Kronvägen 56

### Promenad i Jonsered

Gruppen går ca 4 kilometer i något kuperad terräng. Personal från Icebug medverkar.

Onsdagar, klockan 11 – 12

**Adress:** Samling vid Icebugs entré, Fabriksstråket 35

### Pingis för herrar

Onsdag, ojämbna veckor, klockan 13 – 14

**Adress:** Seniorträffen Furulund, Tingsvägen 2

### Mötesplats Biltema

Torsdag, jämna veckor, klockan 10.30 – 12.30

Vi arrangerar också en hantverksgrupp klockan 11 – 12, ta med ditt eget hantverk.

**Adress:** Restaurangen, Arenavägen 19



### Promenad och fika, Södra centrum

Torsdag, ojämbna veckor, klockan 11 – 12.30. Det bjuds på fika.

**Adress:** Willhems områdeslokal, Nedre Furuskogsvägen 6

### Rörelseträning och soppa, Equmeniakyrkan

Torsdag, ojämbna veckor, klockan 11 – 13

**Adress:** Equmeniakyrkan Sävedalen, Skolvägen 8

### Rörelseträning och soppa, Oxledsvägen

Fredagar, klockan 11 – 13

**Adress:** Hyresgästföreningens samlingslokal, Oxledsvägen 109 B

### Promenad i Furulund

Gruppen går ca 3 kilometer, ta gärna

med eget fika.

Fredagar, klockan 11 – 12.30

**Adress:** Samling vid entrén, Tingsvägen 2

### Afternoon Tea

Fredag ojämbna veckor, klockan 14 – 15.30

**Adress:** Forellen (bistron på entreplan), Gamla Kronvägen 82

### Seniorträffar

Våra fyra seniorträffar ligger i anslutning till Partillebos trygghetsboenden och erbjuder varje vecka kaffestunder (med ett varierat programutbud) och rörelseträning. Kontakta oss för mer information kring dessa.

### Equmeniakyrkan Jonsered

**Adress:** Equmeniakyrkan Jonsered, Jonseredsvägen 11

**Kontakt:** Magnus Hallandvik, 0730-33 26 24, magnus@equmeniakyrkanjonsered.se

### Bibelkväll

Samtal utifrån Bibeln med fika och gemenskap.

Varannan onsdag, 2 oktober, 16 oktober, 30 oktober och 13 november, klockan 17.30 – 19.30

### Gudstjänst

Söndag 29 september klockan 17, söndag 6 oktober klockan 11, söndag 20 oktober klockan 11

### Equmeniakyrkan Sävedalen

**Adress:** Skolvägen 8

### Rörelseträning och soppa

I samarbete med Partille kommun erbjuds rörelseträning och soppa. Här kan alla vara med och träna, sittande eller stående.

Torsdag, ojämbna veckor, klockan 11 – 13

**Kontakt:** Ilona Olsson Lindvärn, 031-792 11 36, ilona.olssonlindvarn@partille.se

### Gudstjänst

Söndagar, klockan 11

**Kontakt:** Pär Alfredsson, 0702-77 40 77, par.alfredsson@equmeniakyrkansavedalen.se

### Hela Människan

**Kontakt:** David Svensson, 031-340 42 15, david.svensson@helamanniskan.se

### Öppna verksamheten

Frukost, gemenskap och samtal. Här finns plats för både praktisk hjälp och en varm kopp kaffe.

Vardagar klockan 9 – 12



**Adress:** Partille församlingshem (undervåningen), Gamla Kronvägen 36

### Hantverksverksamhet – Partille Händer

Hela människan besöker Hantverksföreningen Partille Händer. Skapande verksamhet där du exempelvis kan snickra, måla, gjuta ljus eller väva.

Onsdagar, klockan 12.30 – 15

**Adress:** "Kvarteret Kniven", Kyrkvägen 10

### Mötesplats Kåsjögården

**Adress:** Kåsjögården, Norra Örjansvägen 9C

### Sopplunch

God och värmande soppa i trevlig gemenskap. Soppa, bröd, färskost, kaffe och kaka, allt gjort i eget kök.

Tisdagar, klockan 11 – 13.30

**Kontakt:** Staffan Lindahl, 0708-12 02 40, kasjogarden.se

### Seniorjympa

Ett roligt sätt att aktivera sig i sällskap med andra! Träningen syftar till ökad rörlighet och balans för att minska risken för fall.

Onsdagar, klockan 16 – 17

**Kontakt:** För mer information, kasjogarden.se

### Partille demensförening

**Utflykt: "Walk & Talk"**

Onsdagar, klockan 11

**Kontakt:** Ulf Bramsby, 0702-36 94 88 för mer information då plats varierar.

### Lunchfika

Tisdagar, klockan 14

**Kontakt:** Ulf Bramsby, 0702-36 94 88 för mer information då plats varierar.

### Föreläsning

Helle Wijk, professor i omvårdnad, föreläser om utomhusvistelse och naturkontaktens betydelse på äldre dagar. Det bjuds på fika.

Tisdag 8 oktober, klockan 18

**Adress:** Partille församlingshem, Gamla Kronvägen 36

**Anmälan och kontakt:** Senast 6 oktober till Billy, 0739-96 89 92

### PRO Partille Sävedalen – Pensionärernas Riksorganisation

**Boule**

Onsdagar, klockan 12 – 15

**Adress:** Partillebohallen, Gamla Kronvägen 68

**Kontakt:** Thomas Jägebratt, 0704-56 39 29

### Canasta kortspel

Tisdagar, klockan 11 – 15

**Adress:** Långåkern 39

**Kontakt:** Lisbeth Carlsson, 0734-33 35 43

### RPG – Riksförbundet Pensionärgemenskap

**Gemenskapsträff**

Föreläsning: Ivar Gustavsson – "Tro och vetenskap i harmoni".

Tisdag 24 september, klockan 11 – 13

**Adress:** Vallhamrakyrkan, Oxledsvägen 4

**Kontakt:** Ingegerd Lundgren, 0709-62 41 55

### Gemenskapsträff

Föreläsning: Britta Hermansson – "Hedra din livserfarenhet".

Tisdag 8 oktober, klockan 11 – 13

**Adress:** Equmeniakyrkan Sävedalen, Skolvägen 8

**Kontakt:** Leila Lundén, 0768-49 26 65

### SKPF – Svenska KommunalPensionärernas Förbund, Partille Lerum Härryda

**Boule**

Måndagar och torsdagar, klockan 13 – 15.30 med start den 3 oktober

**Adress:** Boulehallen Partille, Gamla Kronvägen 68 D

**Kontakt:** Agneta Wolff, 0704-56 81 36

### SPF Svalan – Sveriges Pensionärsförbund

**Promenader i Sävedalen**

Måndagar och torsdagar, klockan 10

**Adress:** Samling vid Vallhamra torg

**Kontakt:** Rolf, 0703-86 03 85

### Promenad i Furulund

Fredagar, klockan 11 – 12

**Adress:** Samling vid entrén, Tingsvägen 2

**Kontakt:** Tommy, 0707-87 62 18

### Svenska kyrkan Partille Torsdagsträffen

Trivsel och kaffe – ibland med en inbjuden gäst.

Torsdagar, klockan 13 – 15

**Adress:** Partille församlingshem, Gamla Kronvägen 36

**Kontakt:** Ingrid Holtsung, 031-340 42 43, ingrid.holtsung@svenskakyrkan.se

### Margaretakören

En kör med sång och gemenskap.

Tisdagar, klockan 10.30 – 12.30

**Adress:** Partille kyrka och församlingshem, Gamla Kronvägen 36

**Kontakt:** Camilla Voigt, 031-340 42 40, camilla.voigt@svenskakyrkan.se



# Partille kommun erbjuder även...

## Generationskören

Kulturskolan startar upp en ny och spännande generationskör för att samla människor över generationsgränserna och skapa gemenskap genom sång. Kom när det passar – det finns inga krav på närvaro, och ingen föranmälan krävs. För alla i Partille kommun som är 6 år och äldre. Barn kommer i sällskap med vuxen.

**Torsdagar**, klockan 15.45 – 16.25, start den **26 september**.

**Adress:** Björndammens skola, ingången bredvid Friskis och Svettis.



## Tedans med livemusik

Vid tre tillfällen under hösten bjuder vi in er seniorer att dansa och umgås till livemusik i olika genrer. När ni tar paus från dansen finns det te och småkakor. Kom, trivs och dansa med gamla och nya vänner! Varmt välkomna att ta en sväng om till glad musik! Drop-in!

**16 oktober:** Säsongstart för tedans med duon Chessorkestern.

**13 november:** Bugga loss till dansbandsmusik med Henrik Strömberg från Scotts.

**4 december:** Säsongavslutning med tributebandet James at Last som spelar musik i partykungen James Last anda. Klockan 14 – 15.30

**Adress:** Kulturum, Gamla Kronvägen 56. De två första tillfällena ses vi i Utställningshallen. Sista tillfället spelar James at last på caféscenen och vi dansar i Kulturums foajé.

## Allums Seniorklubb

Allum och Partille kommun bjuder in till träffar för gemenskap! Välkommen att fika och umgås med andra. Personal från kommunen samt representanter från olika föreningar och organisationer kommer att finnas på plats.

Först ut i september bjuds det på livemusik, och representanter från Equmeniakyrkan Sävedalen, SKPF – Svenska KommunalPensionärernas Förbund, RPG – Riksförbundet Pensionärgemenskap och Partille Demensförening hälsar dig varmt välkommen.

**Onsdag 25 september**, 30 oktober och 27 november, klockan 11 – 12.30

**Adress:** Allum, plan 3



## Föreläsningsserie för ett hälsosamt åldrande

Kom och låt dig inspireras och få kunskap om ämnen för ett hälsosamt åldrande. Kostnadsfria föreläsningar och det krävs ingen anmälan, bara kom!

**26 september**, klockan 10 – 12

Fysisk aktivitet och förebygga fallolyckor

**24 oktober**, klockan 13.30 – 15.30

Matglädje och kostens betydelse

**21 november**, klockan 10 – 12

Att skapa glädje och meningsfullhet i livet

**Adress:** Kulturum, stora scen, Gamla Kronvägen 56



## Seniorföreningar

Anordnar en mängd olika aktiviteter. Ta gärna kontakt för mer information.

### Aktiva Seniorer

**Kontakt:** Gunilla Jägemalm, 0708-26 02 86  
aktivasenioreripartille.123minsida.se

### PRO – Pensionärernas Riksorganisation

**Kontakt:** Thomas Jägebratt, 0704-56 39 29

### RPG – Riksförbundet Pensionärgemenskap

**Kontakt:** RPG Vallhamra, Ingegerd Lundgren, 0709-62 41 55  
RPG Sävedalen, Leila Lundén, 0768-49 26 65

### SKPF – Svenska KommunalPensionärernas Förbund

**Kontakt:** Agneta Wolff: 0704-56 81 36

### SPF Svalan – Sveriges Pensionärsförbund

**Kontakt:** Angela Eriksson, 0709-72 90 41

### Vision Pensionärsförening

**Kontakt:** Bibbi Strömgren, 0709-89 32 42



**Bjud med!**



FOTO: CORNELIA SCHMIDT

## Bli volontär – var med och skapa ett varmare Partille

**Dela med dig av din tid – bli en vardags-hjälte! Du kan t.ex. hjälpa till med...**

- Läxhjälp
- Besöka äldreboende
- Sopplunch
- Seniorträffar
- Bli språkvän
- Besöka äldre i hemmet
- Högläsning på förskola
- Att vara IT-volontär
- Hela människans matbutik

**Välkommen på informationsmöte!**

Tisdag 1 oktober klockan 13 i Partille församlingshem. Vi bjuder på fika. Ingen anmälan.

### KONTAKT:

**Emma Johnsson**  
Partille kommun  
031-792 12 39  
emma.johnsson@partille.se

### Annicka Plos

Diakon i Partille församling  
070-330 98 64  
annicka.plos@svenskakyrkan.se



## Ensamhet kan man uppleva av olika skäl

Att vara anhörig dvs att vårda eller stötta en närstående som behöver hjälp kan vara förenat med ett välbefinnande men samtidigt är det vanligt att känna stress, sorg och oro.

Behöver du prata med någon? Det finns möjlighet till enskilda samtal. Vi kan ses hemma hos dig, hos anhörigkonsulenten eller prata per telefon.

Varmt välkommen att ta kontakt med Katarina Ternstrand, anhörigkonsulent i Partille kommun. Jag har tystnadsplikt.

031-392 20 83, katarina.ternstrand@partille.se

## Är du över 50 år med LSS eller SoL beslut och vill umgås med andra?

Kom och dela dina idéer om vad du vill göra på en mötesplats.

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan Partille bjuder vi på våfflor, högläsning och en musiker är på plats och spelar för oss. Låt oss tänka tillsammans!

**När:** Fredag den 11 oktober, klockan 11.00 – 12.30  
**Plats:** Seniorträffen Furulund, Tingsvägen 2  
**Anmälan och frågor:** Anmäl dig senast måndag den 7 oktober till Annika Liukku, 031-792 11 33, annika.liukku@partille.se

Hej!



FOTO: CORNELIA SCHMIDT

# SENIORLOTSAR MINSKAR ENSAMHET

Seniorlotsarna finns till för dig som är senior och vill ha stöd för att hitta nya meningsfulla aktiviteter eller sociala sammanhang. Vi utgår från dina intressen och behov i vårt arbete. Välkommen!

- Vi erbjuder enskilda samtal, via telefon eller hembesök, där vi tillsammans planerar vad som skulle passa dig.
- Inledningsvis kan vi även följa med dig till olika aktiviteter.



**Annika Liukku**  
031-792 11 33  
annika.liukku@partille.se



**Ilona Olsson Lindvörn**  
031-792 11 36  
ilona.olssonlindvarn@partille.se

### För mer information

Vill din förening vara med i ett varmare Partille eller har du några frågor eller funderingar, kontakta oss gärna på:

**Annicka Plos:** annicka.plos@svenskakyrkan.se, 031-340 42 44 **Emma Johnsson:** emma.johnsson@partille.se, 031-792 12 39

Eller läs mer på [partille.se/ettvarmarepartille](http://partille.se/ettvarmarepartille)



VALLHAMRAKYRKAN

